



## Teknikeventyr i Sverige 17.-18. juni 2017

For OK Sorø – Herlufsholm OK – Holbæk OK (evt. løbere fra andre klubber)



Efter tre velbesøgte tekniklørdag den 8. oktober 2016, 21. januar 2017 og den 4. marts 2017, vi nu klar til det helt vilde **Teknikeventyr i Sverige**: Afgang lørdag 17. juni kl. 10, hjemkomst søndag den 18. juni kl. 16.

Vi har fundet to af de absolut mest tekniske terræner i Sydsverige, nemlig [Boafall /Alltidhult](#) ved Olofstrøm hos [OK Vilse](#) (se link samt udsnit ovenfor) og [Äspet Yngsjö](#) ved Åhus hos [OK Pan Kristianstand](#) (se link samt udsnit nedenfor). Her lægger de lokale klubber baner ud til os, som vi løber solo, makkervis eller i små grupper. Der bliver en hvid, en gul, en kort sort og en lang sort begge dage.



Vi skal bo på [Halens Camping](#) i Olofström i [6-personers hytter](#), med en skøn **badesø**, Halen, lige uden for hytterne. De ivrige har mulighed for at gå **tilbage i skoven** om aftenen og opklare, hvad der skete derude?

Vi arrangerer **fælles aftensmad lørdag, morgenmad og frokost søndag**. Medbring selv madpakke til lørdag dag. Vi forsøger også at pulje folk, så der kører så få biler som muligt mellem Vestsjælland og Blekinge.

For dig der løber **LET/HVID** eller **MELLEMSVÆR/GUL** vil der være der fokus på følgende:

- **Brug af teknikkerne fra de tre tekniklørdage**, dvs. kortkontakt, højdekurver, angrebspunkt/SSU, trafiklys, kompas/skridt og flyd.
- Mulighed for at **analysere og planlægge banerne før vi løber dem**. Fx diskutere og indtegne angrebspunkter på kortet etc. (det er svært nok at udføre planen!)
- Mulighed for at **løbe banen sammen med andre**. Vi forsøger at danne makkerpar eller smågrupper på samme niveau, fysisk og teknisk. Løbere på HVID samt skadede løbere anbefales at gå banen.

For **SVÆR/SORT** vil der være **udfordringer nok i blot at løbe banerne**, med fokus på alle nødvendige tekniske elementer, solo eller makkervis! Det er terræner, der kan tage pusten fra selv garvede o-løbere!

## Tilmelding og betaling

O-løb, overnatning og forplejning koster **600 kr., som du skal indbetale til din klubs konto, for at din tilmelding er gyldig.** Desuden skal du selv afregne for kørsel med chaufføren for ca. 600 km kørsel+bro med 3-4 personer i bilerne, ca. 400-500 kr. **Tilmelding sker via [dette link](#) senest lørdag den 20. maj 2017.**

Andre klubber end Holbæk, Herlufsholm og Sorø, som vil deltage, skal selv stille med en instruktør. Ved overbooking har løbere fra de tre klubber fortrinsret efter "først til mølle"-princippet. Der er booket 24 pladser i Campinghytter på Halens Camping, så det er umiddelbart antallet af pladser på turen.

Flere oplysninger fås hos Mette Filskov / Morten Hass, OK Sorø eller Anders Knudsen, Herlufsholm OK.

## Vigtigt: Tilmeld dig på det rigtige niveau

Som deltager kan du ikke regne med, at du bare kan tilmelde dig på niveauet for de baner, som du plejer at løbe fx til VTR-træningerne. De svenske terræner, som vi skal løbe i, stiller større krav end nærskovene med hensyn til o-teknikker. Når du tilmelder dig, skal du derfor **vurdere dit eget niveau i forhold til alle o-teknikker samlet set. Prøv at indplacere dig selv i tabellen nedenfor, så du får baner på rette niveau:**

## Fem O-teknikker på Fem Sværhedsgrader

	Kortkontakt	Kompas og skridt	Vejvalg	Trafiklys	Flyd
<b>Elite</b>	Kortkontakt også i fx svensk terræn Alle højdekurver Fanger alle detaljer < 30 sek bom	Altid kompas på kortet - og skridt overalt hvor det er relevant	Hensyn til egne styrker og svagheder, til <u>forudlæsning og mental tilstand</u>	Tilpasser løbende tempo og teknik på stræk efter sværhedsgrad	Løber uafbrudt Læser kort uanset terræn Planlægger tidligt hele banen
<b>Sort/Svær</b>	De fleste højdekurver Fanger detaljer i høj fart Sikker i natløb < 2min bom	Kompas på det meste af banen, og skridt ved kompas fra SSU til posten	Overskuer alle typer af vejvalg	Skifter konsekvent teknik og tempo ved angrebspunkt / SSU	Stopper sjældent Læser kort i det meste terræn Læser forud på det næste og vigtige stræk
<b>Gul/Mellemsvær</b>	Tætheder og store højdekurver Fanger detaljer ved lav fart Kan løbe natløb <7-8 min bom	Kompas og skridt ind til og ud fra poster	Muligheder for "lige-på" vejvalg	<u>Grovorientering</u> efter store opfang Bruger lejlighedsvis angrebspunkt / SSU	Stopper ved poster Læser kort i let terræn Smugkigger på næste stræk
<b>Hvid/Let</b>	Følger <u>ledelinier</u> Stopper for at fange detaljer <20 min bom	Kompas på stier og mellem <u>ledelinier</u>	Fokus på brug af <u>ledelinier</u>	Stop for at komme fra stien til posten	Stopper for at planlægge Læser lidt kort ved løb på sti
<b>Grøn/Begynder</b>	Tommelfinger på foldet kort Kan blive væk	<u>Nordvender</u> kortet og ser i løbsretningen	Beslutninger i stikryds	Stop ved hvert stikryds	Planlægger før strækket løbes